

AVALIE O SEU RISCO

Numa dada altura da nossa vida, todos nós podemos ter corrido o risco de contrair o HIV, outras doenças transmitidas sexualmente ou o vírus da hepatite. Se assumiu o risco, faça este teste.

- Já tive alguma vez hepatite ou outra doença transmitida sexualmente tal como a clamídia, gonorreia, herpes, verrugas genitais ou sífilis?
O facto de ter tido uma doença transmitida sexualmente ou hepatite, aumenta o seu risco de contrair o HIV. Os mesmos comportamentos que o põem em risco de contrair doenças transmitidas sexualmente e hepatite, também o põem em risco de contrair o HIV.
- Já injectei alguma vez estupefacientes?
Se tiver injectado estupefacientes alguma vez, mesmo que só o tenha feito uma vez, ou se tiver partilhado agulhas e outros materiais (algodão, recipiente de aquecimento, água), correu o risco de ter contraído o HIV e o vírus da hepatite.
- Tenho relações sexuais sem usar protecção?
Se alguma vez tiver tido relações sexuais vaginais ou anais sem usar um preservativo, correu o risco de ter contraído o HIV ou outras doenças transmitidas sexualmente. Use sempre preservativos da forma correcta, para reduzir substancialmente o risco.
- O meu parceiro foi alguma vez diagnosticado com o HIV, doenças transmitidas sexualmente ou hepatite?
Se o seu parceiro tiver uma história de HIV, doenças transmitidas sexualmente ou hepatite, você pode estar em risco. É importante saber o estado de saúde do seu parceiro para tomar decisões sobre as formas de reduzir o risco.
- O meu parceiro injecta estupefacientes ou tem relações sexuais sem protecção?
Se achar que o seu parceiro injecta estupefacientes, tem relações sexuais sem protecção com outros parceiros ou troca sexo por dinheiro ou estupefacientes, pode também estar em risco. É importante conhecer os riscos aos quais o seu parceiro
- está exposto, para tomar decisões sobre as formas de reduzir o risco.
- Estou presentemente grávida ou pretendo engravidar?
O HIV pode ser passado da mãe para o bebé. Certos tratamentos podem reduzir as possibilidades do seu bebé contrair o HIV para 1 ou 2%. Se receber tratamento em qualquer altura durante a sua gravidez, terá mais probabilidades de ter um bebé saudável.
- A minha saúde mudou recentemente?
Se estiver em risco de contrair o HIV, sintomas semelhantes aos de uma gripe tais como febre crónica, glândulas inchadas e fadiga, podem ser sinais de ter sido infectado com o HIV. Feridas, bolhas, erupções cutâneas, excreções, dores e sensação de arder ao urinar ou ejacular, podem significar que deve ser examinado para detectar possíveis doenças transmitidas sexualmente, hepatite e HIV. Doenças transmitidas sexualmente aumentam o seu risco de contrair o HIV. Nem todas as doenças transmitidas sexualmente apresentam sintomas e, por isso, é importante consultar regularmente o seu médico se tiver relações sexuais sem protecção.

Enfrente a verdade. Se respondeu “sim” a qualquer uma destas perguntas, pode estar em risco de contrair o HIV. Se assumiu o risco, faça este teste. Saber qual é o seu estatuto e o estatuto do seu parceiro pode ajudá-lo a tomar decisões acerca das formas de reduzir esse risco.

Faça o teste.

Obtenha os cuidados necessários.

Obtenha ajuda.

É fácil.

É confidencial.

Formas de reduzir o seu risco

Seguem-se algumas opções que o poderão ajudar a reduzir o risco de contrair o HIV, doenças transmitidas sexualmente e a hepatite. Algumas destas sugestões podem ser mais eficazes do que as outras, mas mesmo se adoptar apenas uma delas, ajudará a reduzir o seu risco.

Redução dos riscos sexuais e de injeção de estupefacientes:

- **Saiba se tem o HIV ou não**
- **Faça o teste de detecção do HIV**
- **Vacine-se contra a hepatite A e B**
- **Consulte um médico para saber se tem qualquer doença transmitida sexualmente**
- **Saiba qual é o estatuto de HIV do seu parceiro**
- **Use preservativos ao praticar relações sexuais anais ou vaginais**
- **Não partilhe as suas agulhas e materiais (algodão, recipiente de aquecimento, água)**
- **Participe num programa de troca de agulhas**

Fale com o seu conselheiro de teste acerca destas sugestões e de outras formas de reduzir o seu risco.